

BOXEO MANCUERNAS (1-2 KG) JUNIO 2026

CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 37'40"

SERIE 1 (GUANTES)

BOXEO LIBRE 3'

1' DESCANSO

SERIE 2 (MANCUERNAS)

PÉNDULO MANCUERNAS 20"

PÉNDULO INVERSO MANCUERNAS 20" + 10" DESCANSO

PÉNDULO JAB MANCUERNAS 20"

PÉNDULO JAB INVERSO MANCUERNAS 20" + 10" DESCANSO

PÉNDULO JAB CROSS MANCUERNAS 20"

PÉNDULO JAB CROSS INVERSO MANCUERNAS 20"

30" DESCANSO

SERIE 3 (GUANTES)

JAB DERECHO GIRANDO 30"

JAB IZQUIERDO GIRANDO 30" + 20" DESCANSO

JAB CROSS PÉNDULO 30"

HOOK ROTACIÓN HOOK 30"

30" DESCANSO

SERIE 4

UPPER UPPER PÉNDULO 30"

ESQUIVA UPPER UPPER AMBOS LADOS 30"

1' DESCANSO

SERIE 5 (MANCUERNAS)

SOMBRA MANCUERNAS 1'

30" DESCANSO

SERIE 6 (BOX)

X2 PUSH UP X2 JAB CROSS MANCUERNAS 40" + 20" DESCANSO

X2 BURPEE X2 HOOK HOOK MANCUERNAS 40" + 20" DESCANSO

X2 SENTADILLA SALTO X2 UPPER UPPER MANCUERNAS 40"

50" DESCANSO

SERIE 7 (GUANTES)

BOXEO CON EJERCICIOS 3'

1' DESCANSO

SERIE 8 (ABS)

BOXEO 2'

30" DESCANSO

SERIE 9 (ABS)

BOXEO A FULL ÚLTIMO ROUND 1'

1' DESCANSO

SERIE 10 (ABS)

TABLA ESTÁTICA 1' + 10" DESCANSO

CRUNCH JAB CROSS 40" + 10" DESCANSO

PLANCHA MOVEMOS MANCUERNA 40" + 10" DESCANSO

ESCALADORES 40" + 10" DESCANSO

TABLA 1 MANO 25"

TABLA OTRA MANO 25" + 10" DESCANSO

CRUNCH JAB CROSS 40" + 10" DESCANSO

PLANCHA LATERAL SUBIENDO BAJANDO MANCUERNA 20"

PLANCHA LATERAL INVERSA SUBIENDO BAJANDO MANCUERNA 20" + 10" DESCANSO

ESCALADORES A TOPE 40"